

## むくみが足トラブルを引き起こす理由

### その「むくみ」、放っていませんか？

- ✓夕方になると靴がきつい      こうした「むくみ」は、ただの一時的な不快感
- ✓足が重だるい                      ではなく、巻き爪・タコ・魚の目・皮膚トラブルの
- ✓指がパンパンに張る                原因になることがあります。

### むくみとは何が起きている状態？

むくみは、血液やリンパの流れが滞り、余分な水分が足にたまっている状態です。

- つまり足は常に      圧迫されている状態
- 動きづらい状態
- 栄養が届きにくい状態      になっています。



### なぜ「巻き爪」につながるのか？

- ① 指がむくんで太くなる→靴の中で圧迫されやすくなる
- ② 爪に横から圧がかかる→爪が内側に丸まる（巻き始める）
- ③ 歩き方が変わる→指を使わずに歩くようになる
- ④ 爪に本来の「広がる力」がかからない→巻き爪がどんどん進行

むくみ=外から爪を押し続けている状態なので、気づかないうちに悪化していきます。

### タコ・魚の目ができる理由

- むくんだ足は感覚が鈍くなりやすく、
- 同じ場所に圧がかかり続ける
- 歩き方のバランスが崩れる

その結果、特定の部分だけに負担が集中し、皮膚が防御反応として硬くなります。



### 皮膚トラブルとの関係

むくみがあると

血流が悪くなる  
酸素や栄養が届きにくい  
老廃物がたまりやすい

これにより

- 乾燥しやすい
- 傷が治りにくい
- トラブルが繰り返し起こる

といった状態になります。

### 今日からできる簡単ケア

- 足首を動かす（ぐるぐる回す）
- ふくらはぎを軽くもむ
- 湯船につかる（シャワーだけにしない）
- 足指をしっかり使って歩く



### 足指をしっかり使って歩くには？

ただ歩くだけでなく、「足指で地面をつかむように歩く」のがポイントです。

- ① かかと→足裏→指の順で体重をのせる  
歩くときは かかとから着地 足裏全体に体重をのせる 最後に指で押し出す  
この流れを意識するだけで、自然と指が使われます。
- ② 指で「蹴る」感覚をもつ  
最後の一步で 足指で地面を軽く押す 親指～小指まで使うイメージ  
特に親指が使えと◎
- ③ 指が浮かないようにする  
歩いているとき 指が浮いている（浮き指）状態だとNG  
軽く地面に触れている感覚を意識。
- ④ 小股になりすぎない  
歩幅が小さすぎると 指を使う前に足が出てしまう  
少しだけ歩幅を広げると、自然に指を使いやすくなります。
- ⑤ 靴の中で指が動く余裕をつくる  
きつい靴だと 指が動かない＝使えない  
指先に少し余裕がある靴が理想。

「最後に足指で地面を押す」  
意識がポイントです

むくみは見た目の問題だけでなく、足トラブルを起こしやすい状態です。  
だからこそ「軽いうちのケア」がとて大切ですよ。